

图书基本信息

书名：<<体重血压降下来没有问题/黄立坤教授与您话健康系列丛书>>

13位ISBN编号：9787537736183

10位ISBN编号：7537736189

出版时间：2010-4

出版时间：山西出版集团，山西科学技术出版社

作者：黄立坤 等著

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

普及、实用型医学书籍，可以让更多的人了解医学常识，同时，也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗常识，在社区医生的帮助下，积极开展家庭病床，做到“小病在社区，大病上医院，康复回社区。

”非处方药的面世，也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领，能判断医生是否给自己正确、合理地使用了非处方药。

许多事实表明，在社区医生的指导下，如果病人的家属积极配合，并且具有相应的医学常识，病人疾病的康复会快得多。

## 作者简介

黄立坤，是中央文明办、卫生部健康社区行全国巡讲专家，江苏电视总台健康顾问，美国加洲中医药大学博士研究生导师，现任山西省人民医院社区卫生服务指导中心副主任、副教授。黄立坤2001年加入九三学社，是九三学社山西省委迎泽支社副主委，山西省健康教育与控烟协会副会长，山西医学会医疗事故鉴定委员会专家库成员，山西省社区卫生服务协会副秘书长、山西省优生优育协会常务理事。

## 书籍目录

第一章 肥胖分类小资料单纯性肥胖的病因与发病机制遗传因素精神神经因素内分泌因素生活方式与饮食因素第一节 肥胖病因学与肥胖流行肥胖流行的原因第二节 如何评价肥胖是许多疾病的“温床”一、肥胖标准生理性肥胖与遗传有关二、如何评价是否肥胖?1. 体质指数—评价肥胖最常用的指标2. 身体围度的测量:自测最方便三、如何防治肥胖病?营养疗法是肥胖治疗的最基本的方法之一四、生活方式的改变运动疗法合理选用保健食品可以轻松减重促进脂肪代谢——红曲清肝明目——决明子促进脂肪代谢——多糖类膳食纤维属于多糖类(用于轻松减重)减肥的主要目的小资料(1-1)最基本最重要的减肥法五、与肥胖打个心理“战”1. 被动心理2. 消沉心理3. 贪食心理4. 惰性心理小资料(1-2)清理血液、肠道垃圾——谷物羹六、进一步认识肥胖1. 导致儿童肥胖的主要原因2. 造成肥胖的主要食物有以下几种小资料(1-3)难以想像的发胖原因炸油的危害选择中式快餐绝非健康参加工作后会引起发胖一切发胖从病愈之后有时太钻牛角尖减肥反而使你发胖夏天猛享受空调,舒服得来发胖睡眠不足可使人发胖早已控进食量了,为什么还一直发胖小资料(1-4)有效减肥与瘦身各年龄组男女肥胖者百分比比较表(%)第三节 减肥与健康一、一定的身高,有相应的标准体重二、文化与进化对人类的影响三、WHO(世界卫生组织)给了当今人类身体健康10条标准:四、心理健康7条标准小资料(1-5)自测是否肥胖小资料(1-6)减肥药物胖先生遭遇的警示第二章 与肥胖相关性高的病第一节 高血压一、首先我们先来了解一下血压二、一天中的血压变化三、影响血压波动的因素有四、血压多少为正常五、高血压与高血压病不一样六、高血压会使人致残小资料(2-1)高血压的高危因素 第二节 低血压一、一时低血压二、持续性低血压三、休克四、晕厥第三章 肠道健康肠道健康问题?好发人群肠道疾病种类肠道功能不好易引发的相关疾病和健康问题第一节 便秘一、肠道健康的标志小资料(3-1)肠内几种菌二、产生便秘的原因三、养成良好的排便习惯四、肠道内益生菌的作用五、补充益生菌的作用小资料(3-2)家庭中常用的泻药第二节 腹部肿块与肥胖一、正常腹部可以触及的肿块...第四章 人体下水道第五章 高血压的类型第六章 肥胖和高血压

## 章节摘录

二、上腹部常见的肿块 上腹肿块在腹部肿块中最为多见。

上腹中部及右上腹部巨大的肿块，最常见的原因是原发性肝癌，其次是肝脓肿和多囊肝。

1.肝癌 原发性肝癌的晚期，表现在上腹中部及右部有巨大肿块，肿块甚至可能超过脐部的位置。

肝癌肿块的质地较硬，表面不平，有压痛。

病情进展迅速，病人的肝区疼痛非常严重，消瘦明显。

2.多囊肝 多囊肝可表现为上腹中部或右上腹的巨大肿块，表面也不光滑，易与肝癌混淆。但多囊肝的质地不硬，病程长，常为数年或十余年，肿块增长缓慢，病人一般情况好。

多囊肝的病人经常合并有多囊肾。

3.肝脓肿 患有肝脓肿的病人有发热、肝区痛、肝大，肝区并有压痛。患者还经常有贫血症状。

从肝脓肿中可以抽出脓液。

4.胆囊肿大 胆囊肿大表现为右上腹部肋缘下肿块，也并不少见。常见的原因有胆囊积脓或胆囊肿瘤，常为右上腹梨形的肿块。

编辑推荐

1. 通俗化, 叫每位读者感到在拉家常 2. 大众化, 是通俗易懂、由浅入深, 图文并茂, 群众喜欢读的图书 3. 趣味化, 小故事、小资料, 叫读者趣味重生 4. 易学化, 一看就懂, 一用就灵 5. 实用性, 学以致用, 指导生活 6. 针对性, 是以生活中最常见的疾病为基础, 读者最想知道的问题作回答 7. 可读性, 有初中文化水平的人就可以完全读懂 8. 创见性, 书中很多方法是作者从实际中反复应用, 行之有效的精华 9. 礼品性, 该系列丛书作为礼品, 是送健康最好礼物 10. 品牌性, 感谢您购买此书, 我愿与您携手真诚和爱心共同走进健康

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>